In balans met je energie

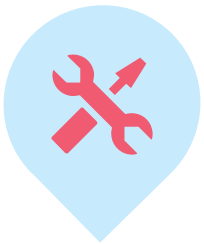
Je lichaam is de hele dag bezig met het opnemen, gebruiken en opslaan van energie. Alles wat je doet – zoals ademen, denken, bewegen en herstellen – kost energie. Die energie haal je uit eten en drinken. De balans tussen hoeveel energie je binnenkrijgt en hoeveel je verbruikt, noemen we je energiebalans.

Het is belangrijk om stil te staan bij de dingen die je energie geven en de dingen die juist energie kosten. In deze bijeenkomst kijken we niet alleen naar je lichaam, maar ook naar jouw energiegevers en energievreters.

Na vandaag weet je meer over energiebalans

Je weet
hoe je lichaam energie opneemt en verbruikt.

Je begrijpt
wat overgewicht met je energiebalans te maken heeft.



Je kan
energie-gevers en energie-vreters in jouw leven herkennen.

Wat doet energie met je lichaam?

Je lichaam gebruikt energie voor alles wat het doet. Als je over een langere tijd meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt, slaat je lichaam de extra energie op en kom je aan. Als je langdurig meer energie verbruikt dan binnenkrijgt, val je af. Je energiebalans wordt niet alleen bepaald door eten, maar ook door slaap, stress, beweging en leefgewoontes. Het gaat om patronen over langere tijd, niet om één moment.

Opdracht **1**

Stofwisseling

Bedenk zoveel mogelijk manieren om je energiebalans in evenwicht te brengen. Hoe zorg je ervoor dat je evenveel energie verbruikt als je binnenkrijgt?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Opdracht **2**

Energie-gevers en energie-vreters

Met deze opdracht ontdek je welke dingen jou energie geven, en welke dingen energie kosten. Vul de lijstjes hieronder in.

Mijn energie-gevers (dingen die mij energie geven):

Bijvoorbeeld: bewegen, eetmomenten, rustmomenten, buiten zijn, contact met anderen

Mijn energie-vreters (dingen die mij energie kosten):

Bijvoorbeeld: lang stilzitten, stress, onregelmatig eten, drukke dagen, te veel mensen zien

Opdracht **3**

Jouw energie

Kies één energie-vreter en één energie-gever die je in opdracht 2 hebt opgeschreven.

Wat kan je doen om de energie-vreter kleiner te maken?

Hoe kun je de energie-gever vaker terug laten komen in je dag?

Waar we volgende keer op terugkijken

Kijk wat jou energie geeft en wat jou energie kost. Schrijf op wat je ontdekt en schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?

Notities

Dit ging goed

Notities

Dit kan beter